

JADŁOSPIS NA 2025-11-26 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; kielbasa szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
753 kcal	Tłuszcz 38,06 g, Węglowodany ogółem 92,42 g, Sód 936,91 mg, Błonnik pokarmowy 6,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 20,21 g, w tym cukry 9,98 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; Surówka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; placek drożdżowy z owocami /Alergeny: 7,3,1/
1259 kcal	Tłuszcz 41,83 g, Węglowodany ogółem 174,45 g, Sód 1061,63 mg, Błonnik pokarmowy 21,01 g, Białko ogółem 43,68 g, w tym cukry 20,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,02 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
500 kcal	Tłuszcz 18,15 g, Węglowodany ogółem 65,32 g, Sód 724,99 mg, Błonnik pokarmowy 7,51 g, Białko ogółem 16,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, w tym cukry 9,99 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; kielbasa szynkówka ; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; serek homogenizowany
653 kcal	Tłuszcz 37,23 g, Węglowodany ogółem 69,06 g, Błonnik pokarmowy 1,72 g, Białko ogółem 22,97 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 529,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; placek drożdżowy z owocami /Alergeny: 7,3,1/
961 kcal	Tłuszcz 22,77 g, Węglowodany ogółem 149,63 g, Sód 737,69 mg, Błonnik pokarmowy 12,94 g, w tym cukry 19,64 g, Białko ogółem 30,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,02 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
375 kcal	Tłuszcz 15,88 g, Węglowodany ogółem 39,94 g, Błonnik pokarmowy 1,81 g, Białko ogółem 19,37 g, w tym cukry 10,25 g, Sód 434,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; kielbasa szynkówka ; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt naturalny
397 kcal	Błonnik pokarmowy 4,86 g, Tłuszcz 21,76 g, Węglowodany ogółem 38,89 g, Sód 740,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, Białko ogółem 10,67 g, w tym cukry 1,19 g
Drugie śniadanie	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Zytne ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
853 kcal	Tłuszcz 17,03 g, Węglowodany ogółem 93,28 g, Sód 671,3 mg, Błonnik pokarmowy 14,31 g, w tym cukry 1,25 g, Białko ogółem 32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
348 kcal	Błonnik pokarmowy 4,95 g, Tłuszcz 16,23 g, Węglowodany ogółem 33,87 g, Sód 701,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g, Białko ogółem 16,61 g, w tym cukry 0,03 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)

60 kcal

Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g